

# 夏季运动后大汗淋漓，可以直接冲凉吗？



绪、睡眠，扰乱正常的新陈代谢，长时间高温暴露，还有可能加重心脏负担，引起心慌、胸闷、胸痛等不适，甚至诱发心血管疾病。

夏季宜养心护心，可适当早睡早起，中午小憩，平心静气、清淡饮食。对于既往患有慢性心脏病患者更应该坚持“规律服药，定期复诊，不适宜急诊就诊”的养病理念。

### 【为减脂，可以大量排汗吗？】

夏天高温，人体极易出汗，很多人寄希望于大量排汗以帮助减脂。其实，大量排汗与减脂之间并没有直接联系，而且从养生看，汗出过多，不仅伤津，而且耗气，会影响气、血、津液之间的相互依存、相互制约和相互为用之间的平衡，不利于健康。

需要注意的是，大量出汗时，人体很容易脱水，从而使循环血容量减少，加上高温还会使血管扩张，回心血量减少，极有可能导致血压下降、休克，处理不及时甚至会导致死亡；其次，大量水分从汗腺流出，如果得不到及时补充，血液会变得相对黏稠，容易形成血栓，使冠状动脉阻塞的可能性增高，诱发心肌缺血、梗死。

因此，夏季出汗要适度，如果出汗较多，应及时补充水分，必要时可饮用淡盐水或含盐饮料，以保证体内的电解质平衡。

### 【为锻炼，运动强度越大越好？】

在夏天，人体的新陈代谢加快，摄入的脂肪更易被消耗，所以有些人会觉得此时加大运动强度，能达到更好的锻炼效果。其实，强度过大的运动，远超出个人负荷能力，不仅会对关节、肌肉造成不必要的伤害，更会增加心脏负担，得不偿失。

对于大部分成年人来说，运动时建议每次时间控制在30分钟左右，强度以不影响第二天工作和生活为宜。

### 【运动后，可以直接冲凉吗？】

刚锻炼完，人们往往都是大汗淋漓，全身毛孔打开，此时如果突然用冷水洗澡，会导致体表温度突然下降，人体从热环境中迅速进入冷环境，身体来不及调整以适应温度的变化，很容易引起感冒、发烧。并且，凉水洗澡会使肌肉突然收缩造成痉挛，引起肌肉抽筋、疼痛，甚至会波及冠状动脉，刺激血管收缩，诱发心肌梗死。

建议等身上的汗水都干了，再用温水冲澡，不仅有利于人体的新陈代谢以及去除皮肤表面的污渍，还可以使肌肉得到更充分的放松。

### 【保健小知识】

平时情志要保持平心静气，使气血和缓，有助于保持心脏机能的旺盛。外出时，做好防暑防晒工作，尽量避开太阳直射时段。

为顺应夏季昼长夜短的特点，作息方面以早睡早起为宜，但是也不能睡太晚，早起时间要比在春天时稍早一点，中午可小憩一会儿。饮食方面宜清淡，可适量食用苦瓜、莲子、红豆、冬瓜、生姜、番茄等。

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正专家  
703-786-1909  
(亦可接受短信)免费咨询  
儿童及成人牙齿矫正  
采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)  
多年牙齿矫正经验  
接受多种正牙保险和分期付款  
Invisalign certified  
服务大华府地区两个方便地点  
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近) Tel: 703-445-1999  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近) Tel: 703-657-0555

**Ellicott City, EZ Dental**  
3-088  
**施庆宏 牙医诊所 周末门诊**  
DMD, MS  
\*波士顿大学牙科博士  
\*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士  
\*美国牙科协会会员  
\*20年牙科临床经验  
\*上海口外主治医生、讲师  
主治  
\*成人小孩牙齿保健  
\*补牙拔牙  
\*根管治疗  
\*牙冠牙桥  
\*各类假牙  
\*牙科急诊  
特点  
\*全新设备  
\*严格消毒  
\*精心诊治  
\*自费优惠  
\*接受多种保险  
\*免费咨询  
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042  
EZDentalMD@gmail.com  
443-546-3403

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com  
\*纽约医学院M.D.  
\*著名的 New York Eye and Ear infirmiry 住院医生  
\*美国眼科专家文凭  
\*Holy Cross Hospital 眼科主任医生  
一流医院，一流医术，一流设备，一流医护  
●无刀激光白内障手术  
●近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入  
●青光眼、视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤  
●糖尿病和高血压眼底检查  
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)  
●定制和验配普通/隐形眼镜  
3-089

**罗迅妍 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation  
●福建医科大学毕业  
●纽约州立大学研究生  
●国家卫生总署 Fellow  
●国家康复医院住院医生  
●宾州大学附属医院住院医生  
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生  
主治  
\*脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗  
接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030  
3-032

**裴万征 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验  
诊所手术  
○子宫内腺清除术:根治经血过多  
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀  
○松弛阴道收紧术,改善性功能  
○痔疮切除、乳房肿物切除  
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔  
○微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀  
●妇科泌尿:治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多  
●盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛  
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生  
○妇科年检,各种妇科疑难病症  
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管  
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科  
Fairfax Hospital Office:3301 Woodburn Rd, Suite102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office:106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433  
3-049

**MOCH 血液,肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology  
●美国临床肿瘤学会会员  
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师  
●美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow  
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师  
主治  
\*乳癌,肺癌,大肠癌,胃癌,肝癌,胰腺癌,头颈肿瘤,肾癌,前列腺癌,膀胱癌,宫颈癌,卵巢癌,淋巴瘤,骨髓瘤等各种癌症及各种血液病  
王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话  
(301) 424-9723  
(301) 337-8116  
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。  
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。  
接受各种保险及自费,全面接受新病人  
●美国内科学会专科文凭  
●美国内科学会会员  
●Shady Grove Hospital 主治医师  
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师  
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039  
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850  
3-115

**精神心理专科**  
郑三君 医师  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist  
\*美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
\*哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
\*天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师  
主治  
\*忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。  
公民入籍英文免试证明 司法协助  
Tel:240-498-4509;240-888-0403;301-740-2680;接受多种医疗保险和自费  
Fax:301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit11)  
3-022